



Fatiga

La fatiga—el sentirse cansado y débil, sin energía, el no tener empuje—es el síntoma más común reportado por los pacientes que padecen de cáncer. Se puede deber al cáncer mismo, a la radiación, quimioterapia, cirugía, conteo bajo de células sanguíneas, falta de sueño, dolor, estrés, mal apetito y analgésicos para el dolor, junto con muchos otros factores.

La fatiga experimentada por una persona con cáncer es diferente de la fatiga de la vida diaria. La fatiga relacionada con el cáncer puede aparecer repentinamente. Puede ser abrumadora. El descanso no la alivia fácilmente. La fatiga puede durar de 6 a 12 meses después de que el tratamiento termine. La fatiga sí se mejora. Con el tiempo, la fatiga se resuelve gradualmente.

Síntomas Sensación de debilidad, agotamiento, cansancio, falta de energía, desgastamiento.

- No puede llevar a cabo las actividades normales diarias.
- No puede concentrarse y recordar cosas.

Medidas de Autocuidado

- Mantenga un diario para identificar cuándo tiene el máximo de energía y cuándo se siente con fatiga. Comparta esta información con sus proveedores de atención médica para ayudarlo a fijar metas realistas de lo que puede esperar de sí mismo(a).
- Fije prioridades. Ahorre su energía para las cosas más importantes.
- Acostúmbrese a que otras personas realicen por usted algunas cosas que normalmente usted haga.
- Planee su día de tal manera que tenga tiempo para descansar.
- Duerma siestas cortas o tome descansos cortos en lugar de un periodo de descanso largo.

- Desarrolle una rutina y un ambiente que promuevan el sueño descansado. Ejemplos de ello incluyen el utilizar baños tibios en bañera, lectura ligera y música tranquilizadora así como también el controlar el ruido, luz y la temperatura del cuarto.
- Las actividades que pueden proporcionarle más energía incluyen la meditación, oración, yoga, imaginación guiada y visualización.
- Haga ejercicio diariamente como por ejemplo los quehaceres domésticos ligeros o el caminar ligeramente. Hable con su proveedor de atención médica antes de empezar cualquier programa de ejercicio.
- Algunas maneras de conservar energía y disminuir la fatiga son el escuchar música, leer o ir a ver una película.
- Siga una dieta saludable.
- Limite su ingestión de cafeína y alcohol.
- Tome muchos líquidos.
- Únase a un grupo de apoyo. El compartir sus sentimientos con otros puede facilitar la carga de la fatiga. Usted puede aprender consejos acerca de cómo hacerle frente a su situación al hablar acerca de ella. Su proveedor de atención médica puede ponerlo(a) en contacto con un grupo de apoyo en su área.



Esta información es preparada específicamente para pacientes que participan en la investigación clínica en el Centro Clínico Warren Grant Magnuson de los Institutos Nacionales de Salud y no es necesariamente aplicable a individuos que son pacientes en otra parte. Si tiene preguntas acerca de la información que se presenta aquí, hable con un integrante de su equipo de atención médica.

Series Viviendo con Quimioterapia para el Cáncer
Enero de 1983; Borrador, Febrero del 2000;
Aprobación, Febrero del 2001
Institutos Nacionales de Salud, Departamento de
Enfermería del CC